

# COLEGIO CUMBRES

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola Chilena</li> <li>Habas con Cilantro</li> <li>Choclo</li> <li>Sopa de Pastinas con Huevo</li> <li>Carne al Jugo</li> <li>Porotos Mazamorra</li> <li>Puré</li> <li>Vienesas de Ave</li> <li>Ensalada Thai</li> <li>Fruta de Otoño</li> <li>Macedonia</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Tartaleta de Fruta</li> <li>Panacota de Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Apio con Rabanitos</li> <li>Betarraga Rallada con Sésamo</li> <li>Cous Cous con Verduras</li> <li>Crema de Espárragos</li> <li>Pollo Arvejado</li> <li>Escalopa de Quesillo</li> <li>Arroz Árabe</li> <li>Guiso de Verduras</li> <li>Ensalada Panqueque de Verduras Jamón</li> <li>Fruta de Otoño</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet - Leche Asada</li> <li>Eclair con Manjar</li> <li>Turrón de Vino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Costina</li> <li>Repollo con Manzana Verde</li> <li>Poroto Verde</li> <li>Acelga con Lluvia Huevo</li> <li>Sopa Pollo con Fideos</li> <li>Empanadas de Queso</li> <li>Omellette Queso con Verduras</li> <li>Fideos Fettuccini</li> <li>Salpicón con Huevo</li> <li>Fruta de Otoño</li> <li>Macedonia</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Torta de Piña</li> <li>Manzanas Asadas</li> </ul>
06	07	08	09	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Repollo con Choclo</li> <li>Poroto Verde</li> <li>Tomate</li> <li>Sopa de Pollo con Verduras</li> <li>Carne Mechada</li> <li>Charquican de Verduras con Huevo Frito</li> <li>Puré de Papas a la Crema</li> <li>Verduras al Vapor</li> <li>César de Atún</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Mousse de Coco</li> <li>Bizcocho de Limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Cuatro Estaciones</li> <li>Espinaca-Sesamo</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Betarraga Cubo</li> <li>Crema de Champiñones Natural</li> <li>Pollo Arvejado</li> <li>Porotos Granados Mazamorra</li> <li>Arroz al Cilantro</li> <li>Ensalada con Jamón y Queso</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Sémola con Leche Salsa Caramelo</li> <li>Eclair con Manjar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Choclo Cilantro</li> <li>Pebre Tomate</li> <li>Zapallo Italiano Salteado</li> <li>Consomé de Vacuno</li> <li>Salsa Boloñesa</li> <li>Stroganoff de Pollo</li> <li>Quifaros al Orégano</li> <li>Flan de Zanahoria</li> <li>Ensalada Mediterránea con Queso Chacra</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Ilusión de Frambuesa</li> <li>Brownie de Chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Lechugas</li> <li>Zanahoria Juliana</li> <li>Coliflor - Broccoli</li> <li>Ceviche de Lentejas</li> <li>Crema de Espárragos Natural</li> <li>Lomito de Cerdo BBQ</li> <li>Canelones de Verduras al Gratin</li> <li>Gratin de Papas</li> <li>Hamburguesa Porotos Negros con Ensalada Mix</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Bavarois de Naranja</li> <li>Tarta de Frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Apio-Manzana</li> <li>Tomate</li> <li>Cebolla Asada</li> <li>Sopa de Fideos con Huevo Natural</li> <li>Sándwich Hamburguesa (Tomate-Palta)</li> <li>Ajiaco</li> <li>Papas Chips</li> <li>Verduras Asadas</li> <li>Ensalada Huevo Reina</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Arroz con Leche</li> <li>Rollito de Canela</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola Chilena</li> <li>Betarraga Rallada</li> <li>Poroto Verde con Diente Dragón</li> <li>Crema de Zapallo</li> <li>Pechuga de Ave al Jugo</li> <li>Omellette Jamón-Queso-Tomate</li> <li>Arroz Graneado</li> <li>Verduras a la Mantequilla</li> <li>Ensalada Alfredo Cous Cous</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Yogurt con Cereal</li> <li>Rollo de Chocolate con Manjar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Lechugas</li> <li>Zanahoria con Perejil</li> <li>Repollo Morado</li> <li>Pepino Aceitunas</li> <li>Sopa de Pollo con Arroz Natural</li> <li>Asado al Jugo</li> <li>Escalopa de Quesillo</li> <li>Spaghettis al Pesto</li> <li>Guiso de Verduras</li> <li>Ensalada Huevo Surtida con Palta y Palmitos</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Bavarois de Frutilla</li> <li>Muselina de Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Tomate</li> <li>Espinaca Crutones</li> <li>Ceviche de Mote</li> <li>Crema de Cebolla Natural</li> <li>Albondigas Atomatadas</li> <li>Lentejas Guisadas</li> <li>Puré de Papas Mixto Zapallo</li> <li>Brochetas Mixtas con Ensaladas</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Sémola con Leche</li> <li>Pie de Limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Choclo</li> <li>Apio Aceitunas</li> <li>Porotos Negros</li> <li>Crema de Champiñones Natural</li> <li>Arma tu Pasta</li> <li>Croqueta de Atún</li> <li>Flan de Verduras</li> <li>Ensalada Thai</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Leche Asada</li> <li>Cocadas</li> </ul>	
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Cuatro Estaciones</li> <li>Pepino Orégano</li> <li>Arvejas - Perejil</li> <li>Tomate</li> <li>Sopa de Carne con Fideos</li> <li>Carne Mechada</li> <li>Merluza al Horno</li> <li>Arroz con Zanahoria</li> <li>Choclo a la Mantequilla</li> <li>Ensalada Tomato Relleno Atún</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Flan de Chocolate con Caramelo</li> <li>Queque Marmoleado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Betarraga Cubo</li> <li>Espinacas Crutones</li> <li>Bretona</li> <li>Crema de Espinaca Natural</li> <li>Pollo a la Mostaza</li> <li>Pastelera de Choclo</li> <li>Fideos al Oliva</li> <li>Ensalada Naturista con Queso Chacra</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Mousse de Frambuesa</li> <li>Eclair con Pastelera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>choclo</li> <li>Apio - Manzana</li> <li>Sopa de Verduras con Fideos</li> <li>Lomito de Cerdo en su Salsa</li> <li>Porotos a la Chilena</li> <li>Papas Dado Doradas</li> <li>Ensalada Primavera con Carne</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Leche Nevada</li> <li>Pie de Limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Lechugas</li> <li>Cebolla Asada</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Repollo Morado</li> <li>Papas Perejil</li> <li>Consomé de Ave</li> <li>Pizza Napolitana</li> <li>Aji de Gallina</li> <li>Arroz al Curry</li> <li>Verduras Asadas</li> <li>Ensalada Huevo Reina</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Compota de Frutas</li> <li>Strudel de Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Tomate Choclo</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Poroto Verde</li> <li>Crema de Tomates</li> <li>Tacos con Carne y Guacamole</li> <li>Omelette Jamón Queso</li> <li>Guiso de Acelga</li> <li>Base Hipo + Falafel</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Helado Palito</li> <li>Manzana Asada</li> </ul>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Cuatro Estaciones</li> <li>Tomate</li> <li>Repollo Blanco con Pasas</li> <li>Apio-Palta</li> <li>Sopa de Carne con Fideos</li> <li>Pollo Escabechado</li> <li>Carbonada de Vacuno</li> <li>Arroz con Zanahoria</li> <li>Ensalada Tomato Relleno Atún</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Flan de Vainilla con Caramelo</li> <li>Queque de Zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Poroto Verde</li> <li>Zapallo Italiano Rallado</li> <li>Cebolla Asada</li> <li>Crema de Espinaca Natural</li> <li>Escalopa de Jamon Queso</li> <li>Zapallo Italiano Rellenos al Gratin</li> <li>Puré de Papas</li> <li>Peperonata</li> <li>Ensalada Naturista con Queso Chacra</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Mousse de Frambuesa</li> <li>Panqueque con Manjar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Choclo</li> <li>Acelgas</li> <li>Betarraga Sesamo</li> <li>Sopa de Pollo con Fideos</li> <li>Salsa Italiana</li> <li>Lentejas Parmesano</li> <li>Fideos Espirales</li> <li>Ensalada Primavera con Carne</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Macedonia de Frutas</li> <li>Leche Nevada</li> <li>Brownie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mix Lechugas</li> <li>Habas Perejil</li> <li>Tomate</li> <li>Zanahoria Rallada</li> <li>Crema de Zapallo</li> <li>Empanada Queso</li> <li>Omellette Chacarera</li> <li>Flan de Verduras</li> <li>Ensalada Huevo Reina</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Helado Palito</li> <li>Torta de Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Escarola</li> <li>Choclo</li> <li>Apio</li> <li>Tomate</li> <li>Poroto Verde</li> <li>Crema de Tomates</li> <li>Tacos con Carne y Guacamole</li> <li>Omelette Jamón Queso</li> <li>Guiso de Acelga</li> <li>Base Hipo + Falafel</li> <li>Fruta Natural</li> <li>Ensalada de Frutas</li> <li>Jalea Diet</li> <li>Helado Palito</li> <li>Manzana Asada</li> </ul>



**EN EL MES DEL DEPORTE, ACTÍVATE CON ESTOS TIPS:**

Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras a realizarla por un largo tiempo.

Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo enérgicamente, etc.

**TODOS NUESTROS ALIMENTOS SON SIN SELLOS.**

### ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS

-  SALAD BAR
-  SOPA O CREMA
-  PLATOS DE FONDO
-  MENÚ LIGHT
-  ACOMPAÑAMIENTOS
-  POSTRE

### CONTACTO CASINO

Administrador: Andres Pizarro  
 Correo: pizarro-andres@aramark.cl  
 Telefono: +569 7779 1261

**\$5.050**  
 VALOR ALMUERZO

*\*Menú sujeto a cambios según stock y distribución de materias primas.*